

MAMLAKATIMIZ AHOLISINI BARCHA QATLAMLARINI SOG'LOMLASHTIRISHDA SKANDINAVIYA USULIDA YURISHNI QO'LLASH RAQAMLI TEXNOLOGIYALARI

Azizov Mirzohid Mirzaolim o`g`li

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti doktoranti (DSc).

E-mail: mirzohid.azizov@bk.ru Tel: +99894 276 13 03

Abdufattoyeva Muxtasarxon Mirzaakbar qizi

Namangan davlat pedagogika instituti 1-bosqich magstranti

Annotasiya: Mazkur maqolada skandinavcha yurishning sport sog'lomlashtirish dasturlarini optimallashtirishdagi axamiyati, aholi salomatligini saqlash va mustaxkamlashda o'rni hamda mazkur sport turini mamlakatimizda ommalashtirishning metodik xususiyatlari haqida so'z borgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya va sport, skelet mushaklari, aholini sog'lomlashtirish, skandinavcha yurish, o'lchov asboblari, nazorat vositalari, monitoring, joriy qilish, nazorat qilish, kompleks, metodologiya.

Dolzarbliqi. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport davlat siyosatining ustuvor vazifasiga aylanib, millat genofondini takomillashtirish, yosh avlodni yuksak jismoniy va intellektual salohiyatga ega etib tarbiyalash vositasi sifatida milliy istiqloq g'oyalarini targ'ib etishda strategik axamiyatga ega bo'lgan eng muhim soxa sifatida foydalanilmoqda. Bugungi kunda axoli salomatligin saqlash va rivojlantirish maqsadida inovatsion g'oyalar va xorijiy tajribalar asosida ta'limni tashkil eish maqsadida juda ko'p olimlarimiz tomonidan bir qator ilmiy va amaliy ishlar olib borilmoqda. Mamlakatimiz va xorijda turli fanlarni o'qitishga mo'ljallangan pedagogik dasturiy vositalar, xususan elektron darsliklar va qo'llanmalar, trenajorlar, avtomatlashtirilgan o'qitish texnologiyalari xamda elektron axborot resurslari yaratilgan va ulardan bugungi kunda sog'lomlashtirish maqsadida keng qo'llanilmoqda.

Eng quvonarlisi jismoniy tarbiya va sport soxasida AKT ni qo'llash xamda ulardan samarali foydalanish soxa olimlarining ilmiy tadqiqotlarida namoyon bo'lmoqda. Ayniqsa, bugungi kunda o'zaro axborot almashishning qulay vositasi, turmush tarzimizning ajralmas qismiga aylanib ulgurgan mobil texnologiyalardan keng foydalanilmoqda. Mobil texnologiyalar barcha rivojlangan mamlakatlarda, turli soxalarda, jumladan: ishlab chiqarish, tibbiyot, sanoat va ta'limda o'z o'rnini mukammal egallab kelmoqda.

Tadqiqotning maqsadi: Axolining barcha qatlamlarini skandinaviya usulida yurishni kompyuter va mobil dasturlaridan foydalangan xolda xar tomonlama garmonik rivojlanishi va tayyorgarlik darajasini mustaxkamlashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

Sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni o'tkazish va aholining salomatlik darajasi, morfofunktsional holati va jismoniy tayyorgarligi darajasini baxolash.



Axoli salomatligini saqlash va mustahkamlashda skandinavcha yurish vositalaridan foydalanish metodikasini asoslash.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish ta'siriga qarab, skandinavcha yurish vositalari tasnifini ishlab chiqish.

Mamlakatimiz axolisi barcha qatlamlari bilan skandinavcha yurishdan foydalangan xolda jismoniy va funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari samaradorligini oshirish.

Tadqiqot usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish; pedagogik test; tibbiy va biologik usullar; pedagogik eksperiment; matematik statistika usullari.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi: Skandinavcha yurish (tayoq bilan yurish, Shimoliy yurish, Fin yurish) - bu oddiy, ya'ni odatiy yurishdir, buning uchun maxsus ishlab chiqilgan tayoqlar bizga yordam beradi. Skandinaviyada usulida yurish bu eng samarali va jismoniy faoliyatning xavfsiz turi bo'lib, aholi barcha qatlamlarining umumiy rivojlanishi va sog'ligini mustahkamlashda katta yordam beruvchi sport turlaridan biri xisoblanadi. Maktab, kollej, universitet va barcha talim muassasalarida taqsim olingan, o'quvchilar nafaqat aqliy, balki jismoniy jihatdan ham o'z qobiliyatlarini oshkor qilishlari kerak. Shu bilan birga, aksariyat insonlar juda ko'p aqliy mehnat bilan shug'illanganligi sababli turli xil asab tizimi, imunitetning pasayishi xamda yurak qon – tomir kasalliklariga uchraydi.

Bunday sharoitda skandinaviyada usulida yurish salomatlikni mustahkamlash va yosh organizmni har tomonlama rivojlanishiga yordam berishning yagona imkoniyatidir. Axolining bo'sh vaqtlarida skandinaviyada usulida yurish mashg'ulotlari imkon qadar foydali, qulay va xavfsizligi bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi.

Skandinavcha yurish yuqorida sanab o'tilgan mezonlarga to'liq mos keladi. Skandinavcha yurishining yana bir qulay tarafi uni o'zlashtirish juda oson. Skandinaviyada yurish asab tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi: yendorfin, dopamin va serotonin kabi garmonlarni ishlab chiqishga, stress va depressiyani oldini olishga yordam beradi. Skandinavcha yurish bilan muntazam shug'illanish xotirani mustahkamlanishiga olib keladi. Natijada, tayoq bilan yurish mashqlari shug'illanuvchilarning jismoniy rivojlanish jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. [5]

Shimoliy yurish juda oson: o'quvchi qulay xolatda yuradi va shu paytni o'zida tayoqlarni faol ravishda xarakatlantiradi. Harakatlar juda ko'p kuch sarf qilmasdan bajariladi va bu oddiy harakatlar qaraganda tana mushaklarining 90% ishlashiga va odatdagi yurishdan ko'ra 46% ko'proq kaloriya sarf bo'lishiga olib keladi. Natijada-chidamlilik rivojlanadi – kayfiyat ko'tariladi, o'quvchilar harakatlaridan zavqlanishni boshlaydi bu yesa miya kislorod bilan to'yinganligidan dalolat beradi.

Skandinavcha yurish darslari inson tanasining barcha tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va mutlaqo xavfsiz xisoblanadi. Bu yurish doimo o'rganilmoqda va hozirgi kunda Skandinavcha yurishining ijobiy ta'siri haqida 400 dan ortiq ilmiy maqolalar chop yetilgan. Quyidagi ma'lumotlarda Skandinavcha yurishning yeng muhim foydali taraflari aytib o'tilgan:

- Skandinavcha yurish paytida yenergiya sarfi odatdagi tez yurishdan ko'ra 46% ga ko'p sarflanadi
- Yurak-qon tomir tizimi faoliyati 22% ga yaxshilanadi
- Skandinavcha yurish paytida inson mushaklarining 90% xarakatga keladi
- Shimoliy yurish bilan muntazam shug'illanish bo'yin va bel og'rig'ini kamaytirishga yordam beradi.
- tayoq bilan yurish odatiy holda an'anaviy yurish bilan solishtirganda tizza va oyoqlarga tushuvchi yukni kamaytiradi;
- Skandinaviyada yurish stressga chidamlilikni oshiradi va ruhiy kasalliklari bo'lgan odamlarning holatini yaxshilaydi. [2.4]

Bizning fikrimizcha, Skandinaviyada usulida yurish - sog'ligida kamchiligi bor bo'lgan barcha yosh toifasidagi insonlar uchun ideal, eng munosib mashg'ulot turi hisoblanadi. Skandinavcha yurish



o'quvchilarning sog'lom o'sishi va umumiy rivojlanishiga yordam beradi. Tayoqlarni ishlatish bilan mashg'ulotlar yanada qiziqarli va o'yin shaklida o'tkazish uchun qulay xisoblanadi. Tayoqlar universal vosita bo'lib, ular turli xil mashqlarni bajarish uchun ishlatilishi mumkin.

Demak, axolini bo'sh vaqtlarida Skandinaviya usulida yurishdan foydalanish samarali ta'sir ko'rsata oladi. Umumiy mashg'ulotlar rejasida Skandinaviya yurishini amalga oshirishning asosiy afzalliklari quyidagilardir:

* Skandinaviya yurishi bilan yurish samaradorligi isbotlangan

Ma'lumki, Skandinaviyada yurish paytida yenergiya iste'moli odatdagi tez yurishga nisbatan 46% ga oshadi. Bu shuni anglatadiki, tayoq bilan yuradiganlar sabr-toqatni oshiradi, tana kasalliklarga yaxshi qarshilik ko'rsatadi; umuman tananing holati yaxshilanadi. Skandinaviyada yurish yurak va mushak-skelet tizimi kasalliklari uchun terapiyaning bir turidir, shuningdek, ortiqcha vaznga, o'smirlik davridagi depressiyasiga qarshi kurashda yeng samarali yo'ldir.

* Tayoqlar bilan yurish, shug'illanuvchilar uchun xavfsizdir

Tayoqlar mukammal tayanch va amortizatsiya hisoblanadi, shuning uchun sog'lig'i past bo'lgan bolalar Skandinaviya yurishida ishtirok yetishlari mumkin.

Skandinaviya yurish rivojlangan mamlakatlarda eng mashxur va tobora qiziqish ortib borayotgan eng yangi yo'nalishlardan biri xisoblanadi. [4]

Xulosa: Axoli barcha qatlamlarining bo'sh vaqtlarida skandinaviya yurishni qo'llash bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalari quyidagi xulosalarni qayd etish imkonini berdi:

1. Ilmiy uslubiy adabiyotlarni o'rganish va taxlil natijalariga ko'ra bugungi kunda ushbu skandinaviya yurishdan katta yoshli insonlar o'z salomatligini mustaxkamlashda foydalanishlari aniqlandi. Bolalarni jismoniy rivojlantirish va tayyorgarlik darajasini mustaxkamlash bo'yicha yetarlicha ilmiy tadqiqotlarga asoslangan adabiyotlar yetishmasligi tadqiqot jarayonida aniqlandi.

2. Bolalarning xar tomonlama rivojlanishida skandinaviya yurish, ularni organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulot jarayonlarida jaroxatlanish xafi deyarli yo'q. Skandinaviya yurish, odiiy yurishga nisbatan muskullarning (90% gacha) ishlashini taminlaydi. Butun tana harakatda ishtirok yetadi, oyoq, qorin, dumba, orqa va qo'llarning yeng muhim muskullari faol ishlashi shug'illanish barobarida taminlanishi kuzatildi.

4. Bu holat mamlakatimizning iqlim va geografik xususiyatlarini hisobga olgan holda Skandinaviya yurish vositalaridan foydalangan holda darslarning metodologiyasini ishlab chiqish zarurati va dolzarbligini belgilaydi. Ushbu natijalar axoli salomatligini mustaxkamlash, xar tomonlama jismoniy rivojlantirish va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. F.A.Kerimov Sportda ilmiy tadqiqotlar. T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. -348 B.
2. Azizov, M. M. (2021). ogli. The effectiveness of using the nordic walking wellness exercise in extracurricular time of primary school students. *Eur J Sport Sci*, 1(2), 32.
3. Azizov, M. (2023). METHODOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE MECHANISMS OF USING THE MOBILE APPLICATION IN SUPPORTING THE POPULATION OF OUR COUNTRY TO WALKING IN THE METHOD OF SCANDINAVIAN WALKING. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 4(6), 45-50.
4. АЗИЗОВ, М. (2022). СКАНДИНАВЧА ЮРИШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ АХОЛИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ МАНИТОРИНГ ҚИЛУВЧИ КОМПЮТЕР ДАСТУРИ. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 2(11), 58-61.



5. Азизов, М. М. (2022). СКАНДИНАВИЯ УСУЛИДА ЮРИШНИ ҚЎЛЛАШДА МОБИЛ ИЛОВАДАН ФОЙДАЛАНИШ МЕХАНИЗМЛАРИНИНГ МЕТОДИК ХУСУСИЯТЛАРИ. *Fan-Sportga*, (7), 27-30.
6. Керимов, Ф. А., & Азизов, М. М. (2021). БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ДАРСДАН ТАШҚАРИ ВАҚТЛАРИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ СКАНДИНАВЧА ЮРИШ МАШҚИНИ ҚЎЛЛАШ САМАРАДОРЛИГИ. *Fan-Sportga*, (6), 42-45.
7. Керимов, Ф. А. (2021). СКАНДИНАВЧА ЮРИШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ МАНИТОРИНГ ҚИЛУВЧИ КОМПЮТЕР ДАСТУРИ “СКАН. ХОД”: 10.53885/edinres. 2021.88. 71.073 Керимов ФА Профессор, педагогика Фанлар доктори УзДЖТСУ Азизов ММ, Наманган давлат университети таянч докторанти. In *Научно-практическая конференция*.
8. Azizov, N. N. (2019). METHODS TO FORMULATE HEALTHY LIFESTYLE IN THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM. *Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology*, 1(11), 236-240.

